La voie Lactée

VOLUME 5 • NUMÉRO 1 | LE JOURNAL DE LA LIGUE LA LECHE | AUTOMNE 2006

Vous trouverez dans ce numéro sur l'introduction des solides et la discipline

Qui sont les vrais experts ? **p.1**
D'un amour différent... ..... **p.2**
Introduction des solides **p.3-4**
Défi-allaitement 2006 à Montréal : Un succès! **p.5**
Invitation au symposium **p.5**
Les interruptions **p.6**
Entre-nous **p.6**
LLLecture **p.7**
Un peu d'humour **p.7**
L'introduction naturelle de solides **p.8**
De l'admiration à la confiance **p.9**
Conversation avec monsieur le mamelon **p.10**
Enfin le nouveau Traité de l'allaitement maternelle en format de poche! **p.11**
L'allaitement en trio ! **p.12**

Mots d'enfants

Rita Daaboul,
Montréal, Québec

Anthony est malade. Il est très fier de lui-même car il aura bientôt 6 ans. En toute confiance, il me demande : *« Maman, combien de kilomètres de sirop pour la fièvre je dois prendre ?? »*

La Ligue La Leche

Qui sont les vrais experts ?

Éloi savourant son cornet

Si quelqu'un parmi vous a trouvé « le » bon livre sur l'éducation des enfants, faites-le moi savoir ! Vous savez, le petit guide parfait, le mode d'emploi pour faire de nos chérubins des citoyens modèles pour notre société. Vous savez, la fierté de nos cheveux blancs, quand nous nous bercerons sur nos balcons en nous réjouissant de voir s'épanouir nos enfants et petits-enfants !

Ouais, je divague un peu ; c'est peut-être la quarantaine ou la rentrée scolaire toujours un peu plus « folle » chaque année (cette année, c'était le secondaire pour l'aîné). Mais pour ne rien vous cacher, j'ai vraiment pensé avoir trouvé ce livre à mon premier enfant : mais attention… : heureusement que mon conjoint a eu le bon sens de me l'arracher des mains et de le mettre à la poubelle! D'abord, je ne me sentais bonne à rien, car ce qu'il disait ne fonctionnait pas. À en croire l'auteur, sûrement très bien intentionné, il n'y avait aucune raison pour qu'un bambin ne soit pas propre entre 18 et 24 mois (principe auquel mon fils ne semblait pas adhérer !!!) et il ne s'agissait là que de la propreté, vous pouvez imaginer le reste.

Depuis, j'essaie, grâce à des témoignages plus réalistes et touchants, d'accompagner mes enfants en m'adaptant à leurs besoins spécifiques, ce qui demande de se remettre en question et exige une certaine souplesse pour ne pas dire une souplesse certaine ! Ce défi peut parfois paraître insurmontable, semblable au mont Everest pour des non-initiés, mais je vous assure qu'il est possible de le relever, pas à pas, étape par étape, jour après jour.

Je ne suis pas en train de dire qu'aucune lecture n'est pertinente ; au contraire, notre numéro vous en recommande quelques-unes d'ailleurs ; mais je crois davantage à l'intuition maternelle, parentale qui permet de répondre aux besoins de nos bébés, de guider avec amour nos bambins et jeunes enfants en essayant de les accepter avec ce qu'ils sont, avec leurs grandeurs et limites.

Concrètement, ça passe par des choses aussi simple que l'introduction des solides, la propreté, les relations sociales, le partage, l'encadrement, mais tout cela demande un investissement en temps et en patience important qui portera son fruit en son temps.

La voie lactée est un outil d'échange d'expériences, d'informations à jour sur le maternage et l'allaitement ; je vous encourage à participer à sa rédaction et à tirer profit de tout ce qui vous y rejoint… mais finalement, à la Ligue La Leche, nous croyons fermement que c'est vous les experts de vos enfants.

Bonne lecture,

Élisabeth Boily
Éditrice

D'un amour différent...

J'ai eu de bons parents. Attentifs, aimants, stricts, engagés. Pas parfaits, bien-sûr, mais agissant toujours au mieux de leurs connaissances. Ils ont su nous transmettre, à mon frère et à moi, les valeurs qu'ils jugeaient primordiales. Aussi, alors que j'attendais mon premier enfant, j'ai décidé que j'allais faire tout en mon pouvoir pour transmettre ces mêmes valeurs et que si j'arrivais à être un aussi bon parent que mes prédécesseurs l'ont été, j'en serais satisfaite.

Le grand jour arriva, j'étais maintenant la maman d'une adorable fillette de laquelle j'étais tombée follement amoureuse. Les premières semaines se passèrent sans anicroches majeures. Notre vie tournait évidemment autour de notre nouveau trésor, mais n'est-ce pas cela, la vie avec un nouveau-né?

Alors que Bébé avait environ deux mois, mes parents sont venus passer quelques jours à la maison. Comme tous les soirs, je montai coucher ma fille et, quinze minutes plus tard, comme tous les soirs, elle réclama le sein. (J'avais à l'époque encore quelques réticences face au sommeil partagé.) Je retournai pour l'allaiter puis revint au salon après une vingtaine de minutes.

Mes parents me regardaient gravement. « Ma chérie, ta fille vous mène par le bout du nez. Elle ne pleure pas parce qu'elle a faim, elle vous appelle parce qu'elle ne veut pas dormir. Vous devez apprendre à la laisser pleurer. Ce sera dur au début, mais cela doit être fait si vous ne voulez pas d'un enfant-roi plus tard. » J'étais atterrée. Moi qui voulais bien prendre soin de mon bébé tout en l'élevant correctement, j'étais déjà en train de poser les fondations de l'enfant-terrible!

Nous avons donc commencé l'entraînement au dodo. Désastreux. Ma petite hurlait son mécontentement et nous, nous pleurions à chaudes larmes sur le divan. Elle était maintenant aux prises avec des crises de larmes angoissées, chose qu'elle ne faisait pas auparavant...

J'ai parlé de mon problème avec une monitrice de la LLL. « Écoute ton cœur de mère, m'a-t-elle dit. Il n'est ni nécessaire, ni souhaitable de laisser pleurer un bébé. » Mais je n'étais pas convaincue. Tant d'informations contradictoires me laissaient perplexe. Et puis mon cœur de mère ne savait même pas ce qu'il voulait, comment aurais-je pu l'écouter?

Marie et sa fille Blanche

Un jour, je ne sais pour quelle raison, nous avons abdiqué. Enfant terrible ou pas, nous étions prêts à prendre le risque. Nous allions la cajoler aussi longtemps qu'elle le souhaiterait. Nous lui avons fait une place dans notre lit, nous l'avons gardée près de nous en tout temps et puis... pouf! Notre fille s'est transformée, presque du jour au lendemain. De maussade et anxieuse, elle est devenue tout sourire et fonceuse. Parfois ses grands-parents, en extase, disent se demander pourquoi elle sourit toujours autant. Moi je ris dans ma barbe...

Lorsque je regarde en arrière, je constate que j'ai fait une grosse erreur, celle de ne pas avoir écouté mon enfant. Des erreurs de mère, j'en ferai hélas toute ma vie. C'est ce que mes parents m'ont appris, en faisant eux-mêmes l'erreur de voir un tyran là où il n'y en avait pas.

Ai-je appris ma leçon? Ah ça, oui! Est-ce que je serai un meilleur parent que les miens? Impossible à savoir. Aurai-je un style parental différent? Certainement.

J'ai le droit d'être une mère différente de celles qui m'entourent. C'est mon devoir de m'occuper de ma famille au meilleur de ma connaissance. C'est aussi mon devoir de ne pas me laisser atteindre par des remarques qui briseraient l'harmonie des liens qui m'unissent à mon enfant.

Merci ma puce de m'avoir tenu tête et fait comprendre que les petits enfants ont besoin de beaucoup, beaucoup de câlins!

par Marie-Hélène Goulet, monitrice LLL, AALPS
Révisé par Mylène Schryburt , monitrice LLL, CALPS

L'introduction des solides

Lors de ma première expérience comme mère, j'étais soucieuse de faire les choses comme il le faut, en suivant à la lettre les recommandations des professionnels. J'ai découvert par la suite, qu'en observant mon bébé, je pouvais décoder ses comportements et répondre encore plus justement à ses besoins.

La plupart des bébés allaités exclusivement et en santé nous donnent les indices suivants lorsqu'ils ont besoin de nutriments complémentaires au bon lait de maman :

- Le bébé est capable de s'asseoir sans support ;
- Il n'a plus le réflexe de pousser avec sa langue ce qui est introduit dans sa bouche ;
- Il est capable de mâcher les aliments. Cette habileté est très différente de celle de téter puisque les mouvements exécutés par la langue ne sont pas du tout les mêmes ;
- Le bébé est capable de prendre les aliments et de les amener à sa bouche ;
- Le bébé démontre de l'intérêt pour ce qu'il y a dans l'assiette des membres de la famille (Cadwell, 2006, p.513).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) nous indique dans la Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant publiée en 2003 que « le lait maternel est le meilleur moyen de fournir une alimentation idéale pour la croissance et le développement du nourrisson en bonne santé. (...) Pour avoir une croissance, un développement et une santé optimaux, le nourrisson doit être exclusivement nourri au sein pendant les premiers six mois de la vie. (...) Par la suite, en fonction de l'évolution de ses besoins nutritionnels, le nourrisson doit recevoir des aliments complémentaires sûrs et adéquats du point de vue nutritionnel tout en continuant à être allaité jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. » (OMS, 2003, p.7 et 8).

L'OMS précise qu'il est important d'introduire d'autres aliments dans l'alimentation du bébé au bon moment, c'est-à-dire lorsque « les besoins en énergie et en éléments nutritifs dépassent ce qui peut être apporté par un allaitement maternel fréquent. » (OMS, 2003, p. 8). Vers l'âge de six mois, les réserves de fer que le bébé a accumulées pendant la gestation commencent à diminuer (Lawrence, 2005, p.305). Elles commencent à s'épuiser à partir de six mois chez la majorité des bébés, mais il est possible que ce soit plus tard pour votre bébé. Il est important de bien observer le bébé. Il y a toutefois peu de risque d'anémie ferriprive avant neuf mois chez le bébé de poids normal à la naissance et allaité exclusivement jusqu'à six mois (Beaudry et al., 2005, p.120). Le terme exclusivement est important car il nous indique que le bébé ne doit pas recevoir d'aliments complémentaires, incluant de la préparation commerciale pour nourrissons.

En effet, il n'est pas utile d'introduire d'autres aliments que le lait maternel avant que le bébé ait six mois. Leur consommation diminue la biodisponibilité d'importants micro-nutriments que contient le lait maternel : le fer et le zinc entre autres. La disponibilité et l'efficacité des substances bioactives du lait maternel diminuent lorsque d'autres aliments sont introduits. Les substances bioactives influencent le développement du système immunitaire du nouveau-né. Une introduction hâtive d'aliments complémentaires peut donc être nuisible au bébé. Lorsque l'on introduit avant six mois d'autres aliments, la quantité de nutriments disponibles diminue même si bébé boit une quantité égale de lait maternel (Beaudry, 2005, p.27).

Nous entendons plusieurs avis différents sur les premiers aliments à offrir aux bébés. Je vais vous présenter ici les suggestions de la Ligue La Leche (Mohrbacher et Stock, 2003, pp.183 à 185) basées sur les nombreuses années d'expérience de plusieurs mères. Ces recommandations peuvent maintenant s'appuyer sur plusieurs recherches scientifiques. Certains aliments solides aident le bébé à obtenir les nutriments nécessaires à ses besoins qui augmentent et qui varient en fonction de son développement. Nous choisirons entre autres ceux qui lui permettront de combler ses besoins en fer (Beaudry et al., 2005, p.164 ; Lawrence, 2005, p.305), en protéines et en énergie. Nous choisirons aussi des aliments entiers, non transformés, le plus près possible de leur état naturel. Ces aliments ne seront pas nécessairement des préparations commerciales. **À titre d'exemple, plusieurs mères ont observé que l'ordre d'introduction suivant était apprécié des bébés :**

- la banane ;
- l'avocat ;
- la patate douce ;
- les viandes (pour la quantité de protéines et de fer qu'elles contiennent) ;
- le pain et les céréales à grains entiers (plutôt que les céréales commerciales qui sont très transformés) ;
- les fruits frais ;
- les légumes ;
- les produits laitiers tels que le fromage cottage, le yogourt, le fromage, le beurre peuvent être introduits lorsque le bébé a neuf ou dix mois. Ces produits risquent moins de provoquer des allergies que le lait de vache.

Science

par Marie-Hélène Goulet, monitrice LLL, AALPS
Révisé par Mylène Schryburt , monitrice LLL, CALPS

Certains aliments sont à éviter avant l'âge d'un an :

- le lait de vache (il est préférable de débuter par le lait à 3.25% jusqu'à deux ans pour le gras essentiel à la croissance) ;
- les œufs ;
- les arachides ;
- les agrumes ;
- les petits fruits avec des noyaux ;
- les fruits séchés (qui augmentent le risque de développer la carie à cause de leur haute teneur en sucre) ;
- les aliments à haute teneur en gras saturés et qui contiennent des gras-trans ;
- les aliments à haute teneur en sucre ou en édulcorant artificiel ;
- les aliments à haute teneur en sel ;
- le miel.

* Tout aliment pouvant entraîner l'étouffement tels : les noix, les raisins entiers, le maïs soufflé, les saucisses à cocktail, de grandes quantités de beurre d'arachide ou tout autre aliment qui peut bloquer les voies respiratoires (des carottes, du céleri, etc).

Certaines façons de faire facilitent l'introduction d'autres aliments en complément au lait maternel. Pour les premiers essais, certaines familles préfèrent choisir un moment calme. Le bébé peut être plus intéressé par les aliments solides au moment des repas avec toute la famille. D'ailleurs, on peut tout simplement choisir parmi les aliments qui composent le repas de la famille des aliments qui peuvent convenir au bébé. Il est aussi plus facile et agréable au début de nourrir le bébé sur les genoux de papa, maman ou d'un des grands-parents. Afin de nous permettre d'observer si le bébé est sensible à un aliment, il est suggéré d'offrir un seul aliment nouveau à la fois et d'attendre une semaine avant d'offrir un nouvel aliment.

L'estomac du bébé est très petit ; la taille de l'estomac d'un bébé de six mois peut-être comparée à celle d'une grosse noix. Au début, il est préférable de lui offrir une petite quantité et d'être attentif aux indices qu'il nous donne pour nous faire comprendre qu'il n'a plus faim. Certains bébés préfèrent les aliments en purée, d'autres les aliments qu'ils peuvent manipuler. Il n'est pas nécessaire de commencer l'introduction des solides par des aliments en purée (Cadwell, 2006, p.513). Pour fabriquer les purées, le liquide utilisé peut être de l'eau ou du lait maternel. Certains bébés sont plus sensibles que d'autres aux textures et aux saveurs. Il est important de respecter l'appétit et les goûts du bébé.

Simon débute les solides

La découverte des goûts et des saveurs est déjà amorcée depuis longtemps. Le lait maternel permet au bébé de découvrir les aliments consommés par sa mère, de s'habituer à leur goût et d'ainsi développer ses préférences. L'introduction des solides est agréable lorsqu'elle est associée à un moment plaisant et stimulant. En observant et en suivant le rythme propre de votre bébé, il vous invitera à l'accompagner dans une nouvelle étape de son développement.

Bonnes découvertes !

Références :

Beaudry, M., Chiasson S., Lauzière, J.. Biologie de l'allaitement : le sein, le lait, le geste, Presses de l'Université du Québec (2006).
Cadwell, K. and Turner-Maffei, C.. Breastfeeding A-Z : Terminology and Telephone Triage, Jones and Bartlett publishers (2006).
Lauwers, J. et Swisher, A.. Conseling the Nursing Mother : a Lactation Consultant's Guide, Jones and Bartlett publishers (2005).
Lawrence, R. A. et Lawrence R.M.. Breastfeeding : A Guide for the Medical Profession, Elsevier Mosby, 6ième édition (2005)
Mohrbacher, N. et Stock, J.. The Breastfeeding Answer Book, La Leche League International, 3ième édition (2003).
Organisation mondiale de la Santé de Genève. Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant (2003).

La Ligue La Leche est heureuse de vous présenter Danielle Brouillard qui a été récemment embauchée à titre de directrice de notre organisme. Ses compétences en gestion, sa vision du travail d'équipe et sa connaissance du milieu communautaire et des services bénévoles seront grandement bénéfiques à la LLL. De plus, ayant allaité ses trois enfants, notre mission rejoint tout à fait les valeurs familiales de Danielle. Bienvenue et bon succès à la Ligue La Leche !

Défi-allaitement 2006 à Montréal : ***Un succès!***

Le 30 septembre dernier avait lieu le Défi-allaitement. Cette compétition sympathique se déroule chaque année dans plusieurs villes au Canada et aux États-Unis et consiste à réunir le plus grand nombre de mamans et de bébés mis au sein au même moment - à 11h00 exactement. Au Complexe Desjardins, il y avait 797 bébés au sein, ce qui en fait le site comptant le plus grand nombre de participants. Au Québec, plusieurs rassemblements ont eu lieu: à Québec, à Granby, en Abitibi, à Châteauguay et dans plusieurs autres villes de la province.

Cette activité servait de coup d'envoi à la Semaine mondiale de l'allaitement (1er au 7 octobre) qui vise à célébrer et promouvoir la meilleure façon de nourrir les bébés: l'allaitement maternel.

Il était très agréable de voir le Complexe Desjardins rempli de mamans et de bébés de tous âges, de jumeaux et même de triplés allaités!

Si le cœur vous en dit, nous vous invitons à participer à l'un des nombreux Défis-allaitement de l'an prochain, au début d'octobre 2007! Surveillez la publicité sur le site de la Ligue La Leche (http://www.allaitement.ca) ou dans vos journaux régionaux.

Invitation au symposium

L'allaitement maternel :
Partager nos connaissances

La Ligue La Leche tiendra son symposium annuel le 8, 9 et 10 novembre 2006 à l'hôtel Auberge Universel de Montréal. Cette année, en collaboration avec l'Association canadienne des consultantes en lactation, nous offrirons des activités de perfectionnement à ceux et celles qui oeuvrent auprès des femmes enceintes ou qui allaitent et des familles vivant une expérience d'allaitement : consultantes en lactation, diététistes, doulas, enseignants de cours prénataux, infirmières, marraines d'allaitement, médecins, monitrices de la Ligue La Leche, pharmaciens, sages-femmes,...

Les conférences se dérouleront en français et/ou en anglais.

Dr. Jack Newman, pédiatre torontois reconnu pour son expertise en allaitement, viendra nous entretenir des bases de l'allaitement, du concept de norme chez les bébés allaités, de l'allaitement et du sentiment de culpabilité, de l'allaitement du bébé adopté, de la relactation ainsi que de l'allaitement du bébé prématuré.

Dr. Pierre Lévesque, gynécologue-obstétricien, animera son excellente conférence intitulée « Au juste! C'est quoi un bébé? ». Dr. Suzanne Dionne viendra nous entretenir de la dépression post-partum chez la mère. D'autres ateliers porteront sur l'Initiative Amis des bébés, sur l'influence du counseling nutritionnel sur le succès et la durée de l'allaitement, sur l'allaitement exclusif et la façon de le présenter aux parents ainsi que sur les pratiques hospitalières périnatales dans une maternité de St-Petersbourgh.

En anglais, on pourra entendre Dr. Jack Newman présenter son atelier sur l'allaitement du bébé prématuré. Frances Jones, consultante en lactation, viendra parler de la pratique des banques de lait. Edith Kernermen, consultante en lactation, abordera les 24 premières heures de vie du bébé allaité et les façons de protéger et de supporter l'allaitement au cours des premiers jours et même plus. Ginette Bélanger, également consultante en lactation, présentera son atelier sur l'Initiative Amis des bébés.

Vous pouvez vous procurer des dépliants d'information et d'inscription en appelant à la Ligue La Leche. Un formulaire d'inscription est également disponible pour téléchargement sur le site Internet de la Ligue La Leche à l'adresse suivante : http://www.allaitement.ca.

Pour plus d'informations :
Mme Julie Dupuis
514-990-8917
symposium@allaitement.ca

Entre nous

Manon Forcier, Île-Bizard (Québec)

Les interruptions

Des fois, je me demande si les interruptions sont des dérangements ou des soulagements. Je cuisine une super sauce béchamel dont la cuisson demande de ne pas être oubliée. Qu'est-ce que j'entends ? « Maaaa-maaan, peux-tu m'aider s'il te plaît ? ». Je me sens irritée. Ou encore : je commence à nettoyer la salle de bain. Comme par hasard, mon bébé m'indique que je dois m'arrêter car il a besoin de téter. Je me sens... frustrée ou ... soulagée ? Mmm, je n'ai pas encore décidé. Cette tâche représente pour moi une corvée répétitive et presque invisible parce que le résultat ne dure pas. Au parc avec ma meilleure amie, mon enfant devient désagréable, il frappe les autres et pleure. « Un enfant qui commence à être de mauvaise humeur en groupe a besoin d'être tranquille à la maison ». Je retourne donc à la maison à contre cœur : j'ai l'impression de me mettre moi-même en punition.

Oui, les interruptions sont ces petits événements qui nous empêchent, nous les parents, de continuer l'activité que nous avions commencée. Et elles surviennent rarement au bon moment. Elles sont nombreuses dans la vie avec les petits enfants et les bébés. Le téléphone, la sonnerie de la porte, les visites peuvent toujours être « oubliées » mais comment oublier mes enfants ? Ils ont besoin de moi maintenant. Mes plus grands apprennent à développer leur capacité à attendre lorsqu'ils peuvent comprendre et me parler. Mais mon bébé ne peut attendre. Il a besoin de moi ici et maintenant pour que je le prenne, pour que je le berce, pour que je l'allaite, ...

Je peux bien faire le ménage avec des produits sécuritaires et avec l'aide de mon bambin pendant que le petit dernier dort dans le porte-bébé. Je reverrai mon amie demain, s'il fait beau sinon, pourrais-je l'inviter chez moi ? Et ma super sauce béchamel... euh... tant pis ! J'en profiterai plus tard, quand tout le monde pourra m'attendre 15 minutes. Mes enfants grandissent à chaque seconde : ils ne seront plus jamais aussi petits que maintenant.

Quand je regarde les grands qui précèdent les miens dans les familles qui « pensent pareil », je me sens rassurée. Je sais que je fais pour le mieux en répondant aux besoins de mes bébés et de mes bambins maintenant. Je me sens moins tendue, moins stressée et mes enfants s'en portent mieux. Ils ont le bonheur d'avoir une maman disponible, une meilleure mère, une bonne mère.

Réflexions

Manon Forcier, Île-Bizard (Québec)

J’aime observer les mères et leurs enfants. Ça me fascine toujours de voir combien le tempérament d’une personne influence son développement ! Je ne suis pas une experte en la matière mais malgré les « normes » du développement, je vois que les enfants se développement à LEUR rythme. Un rythme bien personnel.

Voici mes enfants. Devant la nouveauté, mon plus vieux démontre beaucoup d’hésitation et de peur. Bébé, il avait même peur du bruit de la balayeuse et du séchoir à cheveux. Il a essayé de marcher seul après beaucoup d’encouragements de son père. Encore aujourd’hui, il a peur de faire certains grands sauts et a besoin de beaucoup de soutien de notre part.

Ma petite dernière, elle, est du type « du jour au lendemain ». Elle a commencé à parler un matin, juste comme ça. Après un dodo d’après-midi, elle s’est mise à marcher seule. Les nuits sans pipi, de la même manière. Son sevrage aussi. Cela m’a surprise. Je ne m’y attendais tellement pas. Oh ! Elle parvenait, des fois, à oublier le sein pendant plusieurs jours mais je savais qu’elle y revenait toujours. Cette fois-là fut la dernière, un après-midi d’été. Elle a demandé de nouveau le sein un mois plus tard... elle a tété un sein « sec et vide » malgré mon avertissement. Ses grands yeux bruns m’ont regardée. Je me demande encore à quoi elle a pensé à ce moment. Elle est repartie jouer, « comme si de rien n’était ». Moi, j’ai aussi compris qu’elle avait choisi d’elle-même de passer à autre chose. Du jour au lendemain.

Et je n’ai pas parlé de mon aventurière, celle du milieu !

Et vous ? Comment se développe votre enfant ? Avec des encouragements, a-t-il besoin de goûter l’eau avant d’y plonger ou plonge-t-il sans se poser de question ? A t’il peur de plonger ? Préfère-t-il faire plein d’essais avant de savourer sa réussite ?

Quel bonheur de voir nos petits grandir ! Ils changent mais restent aussi eux-mêmes.

LLLecture

Chantal Desjardins, monitrice

Il y a tellement de livres portant sur la discipline qu'il est difficile pour les parents de s'y retrouver. Chacun y va de ses théories et de son approche particulière, tous et chacun ayant son opinion sur la question. À la Ligue La Leche, nous croyons que dès la petite enfance, les enfants ont besoin d'être guidés avec un amour qui reflète l'acceptation de leurs capacités et une sensibilité à leurs émotions. Nous vous suggérons les deux livres suivants parce qu'ils représentent bien cette vision.

LE CADEAU DE LA DISCIPLINE PERSONNELLE (Barbara Coloroso, Libre Expression Ltée, 1997, 294 pages)

L'auteure explique les caractéristiques de trois types de familles et le style d'éducation utilisé dans chacune d'elles. Elle donne beaucoup d'exemples concrets où elle explique les conséquences de chacun de ces trois styles d'éducation. Ce livre aide à faire la différence entre «guider avec amour » et «laxisme » en prônant le respect envers les petits et les grands et en insistant pour que les interventions des parents laissent intacte la dignité de l'enfant. L'estime de soi (de l'enfant et du parent) fait aussi partie des sujets abordés. Un livre intéressant et toujours actuel qui aidera les parents, quelque soit l'âge de leurs enfants.

PARLER POUR QUE LES ENFANTS ECOUTENT – ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT (Adele Faber et Elaine Mazlish, Relations Plus, 2002, 347 pages)

Des mêmes auteures que Jalousies et rivalités, ce livre enseigne des techniques pour améliorer la communication entre parent et enfants. Chaque chapitre se termine par des exercices de réflexion et de mise en pratique afin de permettre au lecteur d'assimiler les nouvelles notions. Les sujets abordés sont intéressants : « susciter la coopération, remplacer la punition, encourager l'autonomie… ». L'individualité de l'enfant y est respectée de même que ses sentiments.

Un peu d'humour

Tiré de ***Adventures in Gentle Discipline***, Hilary Flower, LLLI, 2005
Adapté et traduit par Chantal Desjardins avec la permission de l'auteure

Interdit de rire

Hilary Flower, auteure du livre ***Adventures in Gentle Discipline***, a demandé à plusieurs mères les règles farfelues qu'elles avaient imposées à leur maisonnée pour contrer certains comportements pour le moins créatifs de leurs jeunes enfants. En voici un échantillon :

- On ne pêche pas dans la toilette.
- On n'essuie pas son nez sur le divan du salon.
- Il faut attendre qu'une personne nous regarde avant de lui lancer le ballon.
- On ne saute pas sur le dos de maman lorsqu'elle est penchée pour changer la couche du bébé.
- On ne lèche pas les meubles.
- Si tu tiens à essuyer ton nez sur un chandail, prends le tien!
- On ne lèche pas le chien.
- On ne boit pas l'eau du bol du chien.
- On ne lèche pas les étrangers, même si on joue à imiter le petit chien.
- On ne met pas de la nourriture dans les bottes de papa.
- Si tu veux absolument apporter sept jouets avec toi en randonnée, tu dois les traîner toi-même; maman n'est pas un sherpa.
- On ne prend pas de la nourriture dans les assiettes des autres (pour une bambine qui essaie de voler les frites d'un étranger au restaurent).
- On ne lèche pas la nourriture commune pour dégoûter les autres d'en manger et la garder toute pour soi.

Catherine Raza, Montréal (Québec)

L'introduction naturelle des solides

L'introduction des solides, c'est toute une étape dans la vie des bébés ! Est-ce que nos bébés sont programmés pour commencer à manger le jour de leur 6ème mois ? C'est écrit partout que les bébés doivent commencer à manger vers leur 6ème mois. Et pas n'importe quoi : des céréales. Alors, vers les 6 mois de ma fille Alissa, je lui ai offert des céréales. Mais elle n'en a pas voulus. Et des carottes en purée. Et des courgettes en purée. Toutes faites maison, même les céréales. Elle ne mangeait tellement pas que j'ai arrêté de lui en offrir. On ne peut tout de même pas forcer un enfant à manger ! Précision : ma fille était encore allaitée à la demande. Et sa demande était très forte ! Elle était ronde, ronde, ronde. Alors je n'avais pas l'inquiétude d'un petit poids.

Puisque je fréquentais déjà la Ligue La Leche, je savais que certains bébés pouvaient ne vouloir manger que plus tard, mais ça m'achalait tout de même que mon bébé « ne suive pas le calendrier ». Mais je me suis dit qu'après tout, elle avait le meilleur aliment que je puisse lui offrir, c'est-à-dire mon lait. Un jour, elle a commencé à manger des galettes de riz et du pain séché de son propre gré. C'était vers 8-9 mois. Des jours, elle mangeait un spaghetti et une galette de riz et le lendemain, elle ne mangeait rien du tout. Et alors ? Je n'avais pas d'inquiétude à ce sujet puisqu'elle tétait comme un nourrisson. J'ai constaté que ma fille ne voulait pas être nourrie mais voulait se nourrir. Elle n'acceptait que ce qu'elle pouvait manger seule. Pas de traditionnelle purée à la cuiller. Que de bons morceaux à prendre avec ses petits doigts tout potelés. Elle n'a jamais accepté la cuiller. Elle mettait de la nourriture partout mais ce n'est pas grave, nous avons 2 chiens qui la remerciaient…

Puisque mon mari souffre d'allergies alimentaires, je devais éviter de donner à ma fille (et de prendre moi-même) certains aliments comme les noix et les fraises afin de prévenir les allergies chez elle. Le plus longtemps je tiens ma fille loin de ces allergènes, le moins elle a de chances de développer ces allergies. Donc, tout le temps que je l'ai allaitée, je n'en ai pas mangé et elle ne mange toujours pas de noix.

Alissa n'a pas déjeuné tant qu'elle tétait de nuit. Je lui ai offert multiples aliments le matin comme des céréales, du gruau, des rôties, mais elle ne voulait de rien. Les seules fois où elle a mangé, c'est quand je lui offrais du fromage cottage. Elle adorait ça. Mais elle s'est mise à se réveiller tellement souvent la nuit, et à prendre du temps à se rendormir, que j'ai fini par soupçonner une intolérance aux produits laitiers. Je les ai donc coupés de notre alimentation. Alissa s'est instantanément remise à dormir comme avant. La morale que j'en ai tirée est de ne pas vouloir à tout prix que mon enfant mange. Si elle ne mangeait pas le matin, c'est qu'il y avait une raison. Elle faisait le plein la nuit et, le matin, elle n'avait pas faim. Quand je l'ai sevrée de nuit, vers 2 _ ans, elle a commencé à déjeuner. Pourquoi chercher le déjeuner parfait alors qu'elle l'avait déjà ?

Alissa à 1 an

Vers 1 _ an, Alissa ne mangeait toujours pas régulièrement. Elle ne mangeait que ce qui la tentait, quand ça la tentait. J'ai respecté son rythme d'introduction des solides tout en continuant à l'allaiter à la demande et en lui offrant des aliments sains. Aujourd'hui, à 4 _ ans, Alissa se porte très bien et mange une variété d'aliments avec appétit.

Clément à 1 an

La même situation s'est répétée avec mon deuxième enfant, Clément : refus des purées, choix de manger de la nourriture en morceaux vers 9 mois; et il est aussi gros que sa sœur au même âge. J'évite de lui donner et de prendre des aliments allergènes, je ne lui donne pas de fromage cottage et pas de lait de vache. Il ne déjeune pas non plus et je respecte son rythme d'introduction des solides. Aujourd'hui, Clément a 18 mois et ne mange toujours pas à chaque repas. Mais il tète goulûment à volonté !

De l'admiration à la confiance

Jade à 4 mois

À mon premier enfant, toutes les nouvelles phases d'évolution de celui-ci me laissaient perplexe et souvent démunie. Je me souviens, entre autres choses, de la première « crise » de deux ans que mon fils a faite. Je ne savais quoi faire. J'ai appelé quelqu'un de mon entourage qui m'a suggéré de le laisser pleurer. Ça me contrariait et m'attristait mais je ne savais que faire d'autre.À mon deuxième (un bébé intense), j'ai connu la Ligue. Enfin, j'ai pu materner mon enfant en écoutant mon cœur. J'ai lu pratiquement tout ce qu'il y avait sur la discipline dans la bibliothèque du groupe et même dans celle de ma municipalité. Je suis devenue une passionnée de maternage, j'ai appris à cuisiner santé, à allaiter, à porter : bref, à être une mère avec mon cœur avant d'être une mère avec ma tête. Malgré tout ce que j'ai lu, ce qui m'a d'abord et avant tout aidée dans mon maternage fut de voir l'exemple concret des monitrices de mon groupe auprès de leurs propres enfants. Je me souviens d'une réunion qui avait lieu chez l'une d'entre elles. La maison n'était pas vraiment adaptée aux besoins des bambins mais en un tour de main, les monitrices ont su disposer la maison pour en faire un lieu sécuritaire et prévenant pour les petits. Je me rappelle de l'admiration que j'ai alors éprouvé pour elles et je me suis dit que je voulais ardemment devenir aussi efficace. Je revois aussi comment une monitrice animait en faisant la « danse anti-colique » avec son bébé. Quel exemple formidable elles ont été pour moi ! Aujourd'hui j'ai six enfants, je lis beaucoup moins, l'expérience a fait que les choses viennent facilement ; j'ai acquis cette confiance en moi qui me permet d'être comme ces monitrices que j'admirais tant. Je suis reconnaissante envers la LLL pour la mère que je suis devenue. Quelle merveille que de voir mes enfants grandir fièrement et, à leur tour, les voir agir à la façon LLL avec les plus petits : ils seront certainement d'excellents parents.

Jérémi et Jade

À vous la parole

Vous avez envie de nous partager
vos témoignages et vos photos ?
Vous avez aimé un article et vous désirez réagir ?

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires et histoires à l'adresse électronique que vous trouverez à la fin de ce numéro.

Les thèmes et dates de tombée pour les prochains numéros sont les suivants :

Thèmes: Nuits et pressions sociales
Un numéro spécial est aussi en préparation

Date de tombée : 5 décembre 2006
15 mars 2007

* Veuillez prendre note que les photos ne sont pas retournées.

Presses de l'Université du Québec

Biologie de l'allaitement

Le sein - Le lait - Le geste

À partir de données probantes, les auteures démontrent que l'allaitement maternel diffère de l'alimentation avec une préparation commerciale, et ce, sous presque tous les aspects examinés : le processus de synthèse et de sécrétion du lait, sa composition ou les répercussions du mode d'alimentation du jeune enfant sur sa santé et sur son développement, répercussions qui peuvent toucher également la mère, la famille et la collectivité.

Micheline Beaudry, Sylvie Chiasson et Julie Lauzière

69$

Commandez en ligne et économisez 10%

www.PUQ.ca

1 800 859.7474

Québec

Conversations avec monsieur le mamelon

Certaines remarqueront que j'ai emprunté le titre de mon article aux fameux livres « Conversations avec Dieu », et cela, en hommage au Créateur de ma petite fille Abby, et pour rappeler celui qui la nourrit maintenant : Monsieur le mamelon.

Abby a trois mois (sur la photo elle a trois jours) et tout l'monde nous rappelle : « Profitez-en, ça dure pas longtemps! » Je leur réponds : « Oui, oui j'en profite, j'me réveille d'ailleurs toutes les nuits pour la faire profiter... de mon lait! »

Bon, je disais qu'elle a maintenant trois mois, et par conséquent j'ai donc survécu aux dernières semaines de grossesse, à trois semaines de colestase de grossesse accompagné d'un plurite, à un décollement placentaire deux semaines avant terme, une césarienne d'urgence, une overdose de morphine et une hémorragie... bref, un accouchement on ne peut plus facile! Et depuis, j'allaite Abby aux trois heures. Bien sûr, je triche la nuit, car la petite ne sait pas encore compter (au grand désespoir de son père ingénieur...), et je ne la réveille pas pour le lui rappeler (bon, bon, je lui fais mes excuses!).

Abby tout contre Nancy

Ainsi lors des fréquentes rencontres de madame Abby et monsieur le mamelon, j'assiste TRÈS INDISCRÈTEMENT à ses conversations. Abby lui parle (bon d'accord elle lui gazouille), le regarde longuement, le scrute, lui sourit, le séduit pour enfin l'avaler goulûment (pauvre lui, il disparaît alors sous son charme... quoique parfois, c'est elle qui s'endort sous le sien). Oh mais non, il réapparaît! Car quand elle en a fini avec lui, elle le relâche sans vergogne; il n'a plus aucun intérêt pour elle. Elle en veut maintenant à son frère jumeau : elle a quelques mots à lui dire.

Sa maman qui l'aime tendrement, Nancy

Geneviève Lavoie, Blue Sea Lake (Québec)

Une culture d'allaitement en voie de développement ?

Ulysse Dumas-Lavoie

Hier j'ai vécu un moment spécial. Nous étions un groupe de parents à encourager nos grands de 6-7 ans lors de leur tournoi annuel de soccer en une chaude journée du mois de juin, à l'abri sous nos parasols. En allaitant mon petit de dix mois pour la sieste, bien assise dans ma superbe chaise pliante de jardin, trois mères des coéquipiers de mon fils ont évoqué leurs souvenirs d'allaitement. L'une d'entre elles, mère de quatre enfants, nous disait à quel point ce lien unique et magique de proximité lui manquait maintenant que ses enfants étaient grands. Une autre nous a raconté les différences dans le sevrage de ses trois garçons et l'allaitement particulier de l'un d'entre eux avec une fissure labiale. La troisième se rappelait les livres qu'elle lisait à son plus grand le soir venu en allaitant son plus jeune, lui-même curieux de voir les images, poussant la glande mammaire à la limite de l'étirement.

Pour un instant, nous avions en commun de grands garçons qui s'époumonaient sur le terrain devant nos yeux, mais aussi des expériences positives d'allaitement prolongé. Nous étions reliées dans le moment présent, pas seulement par un sport, mais unies dans notre expérience de maternité.

Ce sont sans doute ces merveilleux souvenirs que nous nous remémorerons avec nos enfants lorsqu'ils seront sur le point de devenir à leur tour parents.

Spiderman alias Emric Dumas-Lavoie

Enfin le nouveau *Traité de l'allaitement maternel* en format de poche !

Le Traité de l'allaitement maternel est une source d'information complète pour toutes les personnes qui aident les mères à allaiter. Une nouvelle édition en format de poche, tirée de la plus récente édition de The Breastfeeding Answer Book, sera disponible en français dès novembre à la Ligue La Leche. Ce livre de poche est facile à transporter ou à laisser près du téléphone. Vous y trouverez rapidement des réponses à toutes les questions que posent souvent les mères. Les renseignements y sont clairs, concis et classés par sujet. Dans cette édition, il y a de nouvelles informations, entre autres les plus récentes lignes directrices de l'AAP (American Academy of Pediatrics) concernant l'ictère du nouveau-né, une étude récente sur la sécurité des compresses d'hydrogel pour les mamelons douloureux et une description à jour de la technique d'assouplissement par contre-pression qui est utilisée pour traiter l'engorgement. Enfin disponible en français, le Traité de l'allaitement maternel en format de poche sera très utile et facilitera grandement le travail de toutes celles qui renseignent et soutiennent les mères qui allaitent.

Devenir monitrice

Ça vous intéresse ?

Si vous aimez allaiter votre enfant et que vous souhaitez partager ces joies avec d'autres mères qui allaitent, vous pouvez joindre les bénévoles de la Ligue La Leche, un organisme qui aide les femmes d'ici et du monde entier.

Pré-requis

- Vous pouvez faire votre demande pour devenir monitrice dès que votre bébé a neuf mois et qu'il est encore allaité. Si le bébé est sevré, il a été allaité environ un an et ses besoins ont été respectés lors du sevrage.
- Vous considérez que nourrir votre bébé au sein est la meilleure façon de l'alimenter, de l'aimer et de le réconforter.
- Vous reconnaissez, comprenez et répondez au besoin qu'a votre bébé de vous, aussi bien que de votre lait.
- Vous êtes membre de la Ligue La Leche ;
- Vous souscrivez aux buts et à la philosophie de la Ligue La Leche ;
- Vous avez assisté à au moins une série de réunions mensuelles (lorsque disponible) ;
- Vous avez démontré un engagement envers la Ligue La Leche ;
- Vous possédez et connaissez bien le contenu de la plus récente édition de *L'Art de l'allaitement maternel* : c'est la référence principale pour les monitrices ;
- Vous avez la recommandation d'une monitrice.

Si vous vous reconnaissez, n'hésitez pas à communiquer avec une monitrice de votre groupe ou à nos bureaux. Vous trouverez nos coordonnées à la toute fin de ce numéro.

Oui !

Devenez membre et appuyez l'allaitement

En devenant membre, votre vision et nos efforts vont dans la même direction

je désire soutenir l'allaitement :

La Ligue La Leche

Nom : _____

Institution : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Montant total : _____ $

◯ **chèque** ◯ VISA ◯ MasterCard

Code 3 chiffres pour MC ___

No. De carte : _____

Expiration : ____

◯ **30 $ membre ami (e)**
- reçu d'impôts
- journal La voie Lactée
- site web (section réservée)

◯ **50 $ membre professionnel (le)**

◯ **75 $ Groupe de membres professionnels**
- accès site web (section réservée)
- Journal La Voie Lactée
- Breasfeeding abstacts

S.V.P. remplissez et retournez le formulaire à l'adresse suivante :

Ligue La Leche
12, rue Quintal
Charlemagne QC J5Z 1V9

Téléphone : (514) 990-8917
Courriel : information @allaitement.ca

La voie Lactée

LE JOURNAL DE LA LIGUE LA LECHE

NOTRE MISSION

Notre mission consiste à aider les mères à allaiter, partout dans le monde, grâce au soutien de mère à mère, à l'encouragement, à l'information que nous diffusons et la formation que nous offrons. Nous nous engageons également à faire la promotion de l'allaitement maternel à titre de composante essentielle du sain développement du bébé et de la mère.

ÉDITRICE:

Élisabeth Boily
lavoielactee@allaitement.ca

COLLABORATRICES

Nathalie Arguin
Marie Beaudoin
Michelle Boily
Chantal Desjardins
Manon Forcier
Marie-Hélène Goulet
Isabelle Laforest
Nancy Laplante
Geneviève Lavoie
Marie-Josée Noël
Carole Pitre-Savard
Catherine Raza
Mylène Schryburt

Ligue La Leche
12, rue Quintal
Charlemagne QC J5Z 1V9
Téléphone : (514) 990-8917
information@allaitement.ca

VOLUME 5 • NUMÉRO 1 | AUTOMNE 2006

Témoignage

Marie-Josée Noël, Lévis (Québec) 12

Les trois soeurs Noël

L'allaitement en trio!

J'ai le goût de vous raconter la petite histoire de ma famille qui a vécu l'allaitement en trio pendant plus d'un an… Non, je n'allaite pas mes trois enfants en même temps, même si ça pourrait bien se faire… Je vous parle plutôt de mes deux sœurs et de moi-même qui avons allaité toutes trois pendant plus d'un an en même temps!

Lorsque j'étais enceinte de mon petit dernier et que ma grossesse tirait à sa fin, j'ai eu la surprise d'apprendre que mes deux sœurs étaient devenues enceintes elles aussi. Elles attendaient leur bébé pour le mois d'août toutes les deux!

Ma sœur cadette, en serait à son troisième allaitement, je n'étais pas inquiète pour elle! Quant à ma sœur aînée, elle allait connaître l'allaitement pour la première fois et je savais qu'elle avait très hâte! Nous étions deux depuis quelques années à lui donner le goût de vivre ce lien intense avec son enfant et elle était déjà tout à fait convaincue des bienfaits de l'allaitement tant pour son bébé que pour elle-même.

Le mois d'août est enfin arrivé. De mon côté, j'allaitais Louis-Abert depuis maintenant six mois. Ma jeune sœur a eu un troisième garçon qu'elle a évidemment allaité et notre « grande » sœur a eu sa petite fille! Ce fut tout de suite le début d'une belle relation entre elle et son bébé mais aussi entre elle et nous, ses deux jeunes sœurs! Ce qui est merveilleux, c'est qu'elle nous appelait tous les jours pour nous poser des questions ou simplement pour nous dire son bonheur d'avoir son enfant dans ses bras! Il faut dire qu'elle habite à Montréal, alors que ma sœur cadette et moi, habitons à Lévis. Il nous a donc fallu près d'un mois avant de voir ce petit bout de femme! En attendant, les contacts téléphoniques étaient fréquents et nous étions heureuses de donner ce support à notre sœur.

Notre premier allaitement en trio, s'est vécu chez nos parents lors de la première visite de notre sœur. Mes parents étaient très émus et heureux de voir ce bel accomplissement de leur progéniture! Nous étions là, sur le divan, toutes les trois avec un bébé au sein!

Depuis ce temps, nous avons allaité très souvent en même temps, car mes deux sœurs ont allaité longtemps elles aussi! Je me rends compte en en parlant autour de moi que je suis chanceuse que l'allaitement soit bien vu dans ma famille et qu'en plus, nous l'ayons vécu toutes en même temps. Pour ajouter à cette complicité familiale, je peux vous dire aussi que durant cette même année, j'ai trois cousines qui ont toutes allaité leur bébé plus de six mois! Devinez de quoi on parle dans nos « partys » de famille???

Mots d'enfants

Mylène Schryburt, St-Constant (Québec)

« La "marmicelle", ça pique. » (de Francis quand il avait environ trois ans.) Et plus récemment, de Noémie (6 ans): "Maman, moi j'aime pas avoir la varicelle parce que ça pique mais en même temps, j'aime ça parce que je ne vais pas à l'école et que je suis avec toi!"

Nous laissons aux auteurs l'entière responsabilité de leur texte. La révision des textes est faite selon le Guide pour éditer et réviser les publications LLL. Lorsqu'un texte est publié, les droits sont cédés à la Ligue La Leche.
Les renseignements de cette publication ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé ni ceux d'un autre expert compétent. La reproduction partielle ou complète des articles parus dans « La voie lactée » est permise à condition d'obtenir l'autorisation préalable de l'organisme et de mentionner la source et la Ligue La Leche.